

## **EFIKASI DIRI DAN STRES KERJA PADA RELAWAN PMI KABUPATEN BOYOLALI**

**Ayu Rahmawati Permatasari, Jati Ariati**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

sariarp93@gmail.com

### **Abstrak**

Salah satu peran dari relawan ialah mendukung kegiatan-kegiatan pada tanggap darurat bencana. Dalam menjalankan tugasnya, relawan seringkali menemui berbagai macam hambatan. Selain itu, beban kerja yang relawan miliki dapat memicu timbulnya stres kerja. Stres kerja ialah kondisi yang dapat memberikan dampak negatif bagi individu yang bersangkutan dan juga terhadap organisasi. Efikasi diri merupakan salah satu faktor yang memungkinkan untuk menurunkan tingkat stres kerja pada relawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stres kerja pada relawan PMI Kabupaten Boyolali. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini ialah sampling jenuh. Subjek penelitian merupakan relawan PMI Kabupaten Boyolali yang berjumlah 41 orang. Pengumpulan data menggunakan dua buah skala psikologi yaitu skala stres kerja dengan 24 aitem valid, serta skala efikasi diri dengan 23 aitem valid. Analisis data dilakukan dengan metode analisis regresi sederhana. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi  $-0,392$  dengan  $p=0,006$  ( $p<0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres kerja pada relawan PMI Kabupaten Boyolali. Efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 15,4 % dalam mempengaruhi stres kerja.

**Kata kunci:** efikasi diri, stres kerja, relawan PMI

### **Abstract**

One of the role of volunteers is support activities in disaster. In performing their duties, volunteers often to meet a variety of obstacles. In addition, the work overload can increase the level of job stress on volunteers. Job stress was the condition of being able to provide the negative impact for individuals concerned as well as on organization. Self efficacy is the one of the factors that enable to lower the level of job stress on volunteers. This study aims to determine the relationship between self efficacy with job stress on volunteers of PMI Boyolali. This study uses the saturated sampling method, so that samples in this study were 41 volunteers. Methods of data collection using two psychological scale, the scale of job stress with a total of 24 valid item, as well as self efficacy scale with a total of 23 valid item. The data analysis was conducted using simple regression analysis. The results showed a correlation coefficient  $-0,392$  and  $p=0,006$  ( $p<0,05$ ), which means that there is a negative relationship between self efficacy with job stress on volunteers of PMI Boyolali. The effectiveness of this study regression is 15,4%, which means that job stress 15,4% affected by self efficacy.

**Keywords:** self-efficacy, job stress, volunteers of PMI

## **PENDAHULUAN**

Palang Merah Indonesia (PMI) memiliki tujuan untuk meringankan penderitaan sesama manusia yang disebabkan oleh bencana dan kerentanan lainnya dengan tidak membedakan agama, bangsa, suku, bahasa, warna kulit, jenis kelamin, golongan, dan pandangan politik (AD-ART PMI, 2014). Sementara Sapta (2009) mengungkapkan bahwa relawan PMI senantiasa selalu siap secara sukarela untuk menjalankan salah satu tugasnya yaitu kesiapsiagaan dan penanganan bencana.

Relawan seringkali menemui kesulitan saat sedang bertugas, seperti yang diberitakan oleh merdeka.com tanggal 14 Desember 2014 dimana tim relawan PMI Solo kesulitan menembus daerah bencana yang masih rawan longsor. Selain itu, relawan PMI juga seringkali mengalami tekanan psikologis, seperti yang diberitakan dalam harian Media Indonesia bahwa timbul kekhawatiran dalam masalah psikologis dikarenakan para relawan dan PMI tidak disiapkan untuk menghadapi situasi evakuasi jenazah. Mereka dididik dan disiapkan untuk menangani korban survivor.

Boyolali adalah salah satu wilayah dengan potensi bencana yang cukup tinggi. Hal ini dapat dilihat dari data BPBD bahwa frekuensi bencana/kejadian di Kabupaten Boyolali dalam rentang waktu Januari hingga Juli 2015 ialah 81 kali peristiwa bencana. Dari data tersebut menunjukkan bahwa relawan PMI Kabupaten memiliki beban tugas yang cukup berat. Selain itu relawan juga dituntut untuk selalu siap menjalankan tugasnya ketika dibutuhkan oleh PMI.

Tugas yang berat akan melemahkan kondisi fisik dan psikis relawan. Menurut Siagian (2008) tuntutan tugas yang terlalu berat merupakan salah satu sumber stres yang berasal dari dalam pekerjaan. Tugas yang berat akan melemahkan kondisi fisik dan psikis relawan. Tuntutan tugas timbul sebagai akibat dari tugas-tugas yang terlalu banyak yang diberikan kepada individu dan jika individu merasa tidak mampu melaksanakan suatu tugas maka tuntutan tersebut dapat menyebabkan stres.

Beehr dan Newman (dalam Luthans, 2011) mengungkapkan stres kerja sebagai keadaan yang muncul dari interaksi antara manusia dan pekerjaan serta dikarakterisasikan oleh perubahan manusia yang memaksa mereka untuk menyimpang dari fungsi normal mereka. Luthans (2011) menyimpulkan bahwa stres kerja adalah suatu respon adaptif terhadap situasi eksternal yang menghasilkan penyimpangan fisik, psikologis, dan perilaku pada anggota organisasi. Semua respon yang ditunjukkan kepada stressor, baik respon psikologis atau fisiologis, disebut dengan stres. Jadi, dapat disimpulkan bahwa stres kerja ialah suatu respon fisik, psikologis, dan perilaku yang menyimpang dari fungsi normal yang ditimbulkan karena adanya perbedaan antara harapan individu dengan tuntutan pekerjaan.

Menurut Ehrenreich dan Elliot (2004) terdapat beberapa sumber stres yang potensial bagi para relawan. Sumber stres bagi relawan antara lain tuntutan fisik yang berat dan situasi kerja yang kurang menyenangkan, beban kerja yang berlebihan, hilangnya privasi pribadi, jauh dari keluarga sehingga menimbulkan kecemasan, kurangnya sumber-sumber yang tepat (personel, waktu, bantuan logistik, *skill*), kemungkinan melakukan evakuasi yang berulang, perasaan sakit karena tidak bisa memenuhi tuntutan yang ada, perasaan bersalah melihat korban bencana, serta adanya bahaya yang mengancam (bencana susulan atau penyakit). Jika kondisi stres terus ada pada diri relawan dalam jangka waktu yang cukup lama, maka akan muncul gejala

melemahnya kondisi fisik dan psikis. Hal tersebut dikarenakan terkurasnya energi untuk menghadapi stres yang dialami terus menerus dalam pekerjaannya.

Menurut Siagian (2008) stres yang tidak diatasi dengan baik akan menimbulkan efek negatif pada ketidakmampuan individu untuk berinteraksi secara optimal dengan lingkungan kerjanya, yang kemudian akan mempengaruhi keefektifan performa individu dalam melakukan sebuah pekerjaan. Sementara menurut Hutabarat (2009) dampak dari terjadinya stres adalah mempengaruhi keefektifan performa individu dalam melakukan sebuah tugas, mengganggu fungsi kognitif, menyebabkan *burnout*, gangguan psikologis dan fisik.

Dua orang tidak akan bereaksi dengan cara yang sama terhadap pekerjaan, karena faktor pribadi juga mempengaruhi tekanan (Dessler, 2007). Selain itu menurut Siagian (2008) kemampuan mengatasi stres yang dihadapi individu tidak sama pada semua orang. Banyak faktor internal yang mempengaruhi individu dalam menghadapi stres, salah satu faktor internal ialah karakteristik kepribadian. Salah satu karakteristik kepribadian yang berkaitan dengan cara seseorang untuk bereaksi dengan tekanan yaitu efikasi diri. Efikasi diri adalah kepercayaan pada kemampuan diri dalam mengatur dan melaksanakan suatu tindakan. Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2010) efikasi diri merupakan keyakinan individu untuk dapat mengorganisasi dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dianggap perlu untuk mencapai hasil yang diinginkan. Luthans (2011) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu tentang kemampuannya untuk menggerakkan motivasi, sumber daya kognitif dan cara bertindak yang diperlukan untuk berhasil melaksanakan tugas dalam konteks tertentu yang juga dibutuhkan keterampilan kepemimpinan dan kematangan mental. Hal ini berhubungan dengan keyakinan tentang apa yang dapat dilakukan, dan menyangkut seberapa besar usaha yang dikeluarkan individu dalam suatu tugas dan seberapa lama ia akan bertahan (Bandura, dalam Feist & Feist, 2010). Jadi, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu untuk mengkoordinir kemampuan dirinya sendiri yang ditampilkan dengan serangkaian tindakan untuk memenuhi tuntutan dan hasil tertentu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stres kerja pada relawan PMI Kabupaten Boyolali serta untuk mengetahui sumbangan efektif variabel efikasi diri terhadap variabel stres kerja pada relawan PMI.

## **METODE**

Populasi dalam penelitian ini adalah relawan PMI Kabupaten Boyolali yang berjumlah 41 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling jenuh. Hal ini berarti seluruh subjek sebanyak 41 relawan digunakan untuk uji coba dan penelitian.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis regresi sederhana. Proses analisis data dalam penelitian ini dibantu dengan program komputer *Statistical Package for Science (SPSS) 16 for windows*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara kedua variabel sebesar -0,392 dengan probabilitas 0,006. Nilai probabilitas kedua variabel kurang dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan stres kerja. Adanya tanda negatif di depan angka 0,392 menunjukkan arah hubungan yang negatif, artinya semakin tinggi efikasi diri maka akan membuat stres kerja menjadi semakin rendah. Hasil ini membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dan stres kerja pada relawan di PMI Kabupaten Boyolali dapat diterima. Persamaan regresi pada hubungan kedua variabel penelitian ini yaitu  $Y = 83,456 - 0,451X$ . Koefisien determinasi atau R Square sebesar 0,154. Hasil tersebut berarti variabel efikasi diri memiliki sumbangan efektif sebesar 15,4% terhadap variabel stres kerja.

Berdasarkan kategorisasi stres kerja, 7,3% subjek berada pada kategori sangat rendah, 75,6% subjek berada pada kategori rendah, 17,1% subjek berada pada kategori tinggi, serta tidak ada subjek yang berada pada kategori sangat tinggi. Berdasarkan kategorisasi efikasi diri, tidak ada subjek berada pada kategori sangat rendah, 9,75% subjek berada pada kategori rendah, 80,5% subjek berada pada kategori tinggi, serta 9,75% subjek yang berada pada kategori sangat tinggi.

Pada hasil penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres kerja pada relawan PMI Kabupaten Boyolali. Hasil tersebut ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi antara efikasi diri dengan stres kerja adalah -0,392 dengan  $p=0,006$  (signifikan bila  $p<0,05$ ). Arti dari nilai tersebut ialah semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah tingkat stres kerja. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi tingkat stres kerja.

Hasil penelitian ini didukung oleh pendapat Luthans (2011) bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi akan lebih mudah keluar dari situasi penuh tekanan, oleh karena itu efikasi diri yang tinggi akan meningkatkan daya tahan individu terhadap kondisi stres.

Menurut Robbins (2002) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi stres kerja, yaitu faktor organisasi, faktor lingkungan, dan faktor individu. Pada umumnya, faktor individu yang terkait dalam hal ini muncul dari dalam keluarga, masalah ekonomi pribadi dan karakteristik pribadi dari keturunan. Karakteristik pribadi dari keturunan bagi setiap individu yang dapat menimbulkan stres terdapat pada watak dasar alami yang dimiliki oleh individu tersebut. Hasil dalam penelitian ini juga menunjukkan hal yang senada bahwa efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 15,4% dalam mempengaruhi stres kerja relawan. Sementara itu, sisanya sebesar 84,6% menunjukkan bahwa ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres kerja yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

Dari penelitian ini diperoleh hasil bahwa tingkat efikasi diri relawan PMI Kabupaten Boyolali berada dalam kategori tinggi. Hal tersebut ditunjukkan dengan banyaknya jumlah subjek penelitian yang berada dalam rentang skor 57,5–80,5. Jumlah subjek yang berada dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 33 relawan. Sedangkan jumlah subjek yang berada dalam kategori sangat tinggi ialah sebanyak 4 relawan. Sisanya, yaitu sebanyak 4 relawan memiliki efikasi diri dalam kategori rendah.

Dari penelitian ini juga diperoleh hasil bahwa tingkat stres kerja relawan PMI Kabupaten Boyolali berada dalam kategori rendah. Hal tersebut ditunjukkan dengan banyaknya jumlah subjek penelitian yang berada dalam rentang skor 36-60. Jumlah subjek yang berada dalam kategori rendah yaitu sebanyak 31 relawan. Sedangkan jumlah subjek yang berada dalam kategori sangat rendah ialah sebanyak 3 relawan. Sisanya, yaitu sebanyak 7 relawan memiliki tingkat stres kerja dalam kategori tinggi.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres kerja pada relawan PMI Kabupaten Boyolali. Hal tersebut berarti semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah tingkat stres kerja. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi tingkat stres kerja. Efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 15,4% dalam mempengaruhi stres kerja, sementara sisanya sebesar 84,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Dessler, G. (2007). *Manajemen sumber daya manusia edisi 10 jilid 2*. Jakarta: PT. Indeks.
- Ehrenreich, J. H. & Elliot, T. L. (2004). Managing stress in humanitarian aid workers: A survey of humanitarian aid agencies' psychosocial training and support staff. *Journal of Peace Psychology*, 10(01), 5-66.
- Feist, J. & Feist. (2010). *Teori kepribadian edisi 7*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hutabarat, D. B. (2009). Perbedaan stres dan coping stres antara laki-laki dan perempuan dalam menghadapi kemacetan lalu-lintas. *Psibernetika*, 2(1). 68-87.
- Luthans, F. (2011). *Organizational behavior: An evidence based approach 12th ed*. New York: McGraw-Hill/Irwin
- PMI. (2014). *Anggaran dasar dan anggaran rumah tangga (AD-ART) PMI*. Jakarta: PMI.
- Robbins, S. P. (2002). *Perilaku organisasi buku 2*. Jakarta: Salemba.
- Sapta, A. S. (2009). *Kenali PMI edisi 1*. Jakarta: PMI.

Siagan, S. P. (2008). *Manajemen sumber daya manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.

Wibisono, S. (2008, 8 Januari). Suka-duka relawan bencana. *Suara Merdeka*. Diakses dari <http://suaramerdeka.com/harian/0801/08/nas06.html>.